থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

নীংশিংবা মরক্তগী লীৎখৎলকপা থৌদোক খরা - ২

চহী দিক্কে তরুক্তা তথায় অমরোম হিংলক্লবা পুন্সিসিদা, তশেংনা পুন্সি অমা শাগোয়না হিংলি খঙনা হিংলকখিবদি চহী কুন ফারক্লেহি। নোংমগী মনুংদা লৈরিবা, মালেমগী মীওই খুদিংমক্তা চপ মান্নবা চাকথুং ওইনা থুংলিবা পুং ২৪সিগী মনুংদা, চাংচত্তা পুং নিপানদি তুক্লে হায়না লৌরসি। অঙাং ওইরিঙৈদদি পুং ১০-১২ হেন্না তুম্মবা ডাক্তনি। তুম্মবা মতুংদা ইমুংগী থবক ইনখাং, শান্নবা-খোংনবা-মতম লেনবা-লাইরিক-পাবা-থবক শুবা নোম্বশিংগীদমক ফংলিবা মতমসি য়াম্না চেকশিন্না শীজিন্নবা মীশক অমনি হায়না লৌরগা পুং তরা কাইথোক্লেসি। পুং ১৮ চপখৈ। পুং ৬ লেমহৌরি। অঙাং ওইরিঙৈগী চহী ১২, করিসু তৌদনা ইমা-ইপাগী মরুম থুপ্পা হিংলিঙৈগী মতম অদু থাদনা তীন-এজর ওইরকপা, পুন্সি মশক খঙলকপদগী হিংলক্লিবা মতমসি চহী (৬৫-১২) ৪৩নি। মসিগী মনুংদা তথায় অমা হেনবদি করিমত্তা তৌদনা লেনখিবরা পাল্লক্লি। হোয়, অদুমকপু চহী ২৫দি পুন্সিসিগীমক হিংলকখি হায়না লৌরসি। নীংশিংবীয়ু- অদোম, চহী ২৫সিগী মনুংদা নুমীৎ কয়ানি লম-কোয়দুনা লেনবীরকপগে? নোংমগী মনুংদা ৱাখল শেমদুনা লেপ্লবা মতম, পুং তরুক ফংলিবদুগী মনুংদা পুং অমা/পুংখায় অমখক্তা মতম কাইথোকপীদুনা, লৈকায় ৱাংমা লাম্না কোয়থোক্লবদুদগী ফংলকখিবা এক্সপিরিয়েন্স'তু নীংশিংদুনা শান্নবীয়ু। খম্বীয়ু- মদুনা পুন্সিদা করি পীরম্বগে?

লমকোয়বা (ত্রাভেল্লিং) হায়বসিসু মীওইবগী পুন্সিসিগীদমক্তি শক্লাইদবা গুরু (তিচর) অমনি। মহাক্লা ঐবু ঐগী খুরবা কাখুসিদগী শকখঙদবা তাইবং অমদা পুদুনা চৎকনি, অতোপ্পা নাত (কলচর) অমগা শক খঙনহনগনি, শকমান্নদবশিংগা উন্নহনগনি, খঙদবা লোল খঙহনগনি। ঐগী তাইবংসিনা মরোইরে খল্লম্বা, হৈবোং মনুংগী তীল ওইরম্বশিং মপানগী তাইবংদা পুথোকপীরক্কনি। খাঙবা কনবা, নোল্লুকপা তম্বীরমগনি। নোংরেগী স্কুল-করিকুল্লমদা 'ত্রাভেল্লিং' হায়বসি তঙাইফদবা তৌদ-য়াদবা হীরম অমা ওইহনবগুম, ইন্দিয়ন স্কুলশিংদসু তঙাইফদবা অমা ওইহল্লবা, মপুকচেল পীকপা, অপীকপা কাখুদগী হেন্দবা আউটলুক, খজিক্তা ওইরবসু পাকথোক্লক্কনি। মণিপুরগী মহৈরোয়শিংবুসু মনুং হঞ্জিন্না লৈরিবা খুঙ্গংশিং অমসুং খুঞ্জাশিংগী মরমদা মশামক তঙাইফদনা চত্তুনা 'ফার্ষ্ট-হেন্দ-ইনফোর্মেসন' হকথেংননা লৌহল্লগা রিপোর্ট তৌবগী হৈনবী শেমগৎপীরল্লবা করিগুম্বা, চীংমী মহৈরোয়শিংনা মখোয়গী তোখায়বা বোদি লৈরিবসি লৈরমদবা য়াই। চীংগী মহৈরোয়শিংবুসু তম্পাক-লমগী খুঙ্গং-খুনমীশিংগী মরমদা থিজিনহল্লবা-নুংশি লীচিং অমা শেমগৎলক্কনি শোয়দনা। লাপ্পরম্বা মরী নকশিল্লক্কনি।

২০০৫ ওইরমগনি। মে থানি হায়বদুদি নীংশিংলি, তারিখতুদি কাউখরে। মতমদু দাইরি ইবগী হৈনবীদুসু থাদোকখ্রবা কৌবনা, খোঙচৎতুগী ৱারেং অমা ইনীংলকপা মীকৃপসিদা নীংঙমদবা পোল্লকই। মেমোরিদুনা ফোঙ-ফোঙ শারিঙৈদুদসু ইহৌদে। কন্যাকুমারীদগী চেন্নাই ফাওবা লাকপগী ত্রেন-খোঙচৎ অমনি। ঐগী মরুপ অমগী ইমুং মনুং, ঐগী অঙাং মমা-ঐখোয় মরি পুন্না চৎমিন্নবনি। কন্যাকুমারীগী সমুদ্র মপালদা লেপ্লগা 'বে ওফ বেঙ্গল'- ঈশিংগী ঈয়ায়দগী থোরকপা নুমীৎ, আরব-সাগর-ঈয়ায়দা লূপখিবদু য়েংলুসি চৎপনি। ঐদি মমাঙদা অনীরক চৎলুরবনি। নুমীৎ তাবদু নত্তনা থোরকপদুদি লৈচিলনা খনজিনখিদুনা অমুক্তা উবা ফংলকখিদে। খোঙচত্তুদসু উরকখিদে। নীংবা কায়বা খোঙচৎনি। পোৎ লৈবা চৎপগুম থোকখি। কেরেলাগী লৌবুকশিংদা মরাং কায়না খিলহৌরিবা ৱিন্দ-মিলশিংদু, মণিপুরগী লৌবুকশিং অমদি লম্ফেল পাৎয়ায়দা খরদং খিনবা ঙল্লবা- ইলেক্ট্রিক পৱার সপ্লায় ৱাংলিবসি ফজনা মেনখৎপা ঙমগনি... ত্রেন মনুংদা খনখিবনি।

মরক্তুদা, ঐগা মায়োক্লনা ফল্লিবী, সনা মচুগী শল্লাংদু তত্তনা থোমগৎলগা পিক্কক তৌবা দাইরি অমদা নীংশিং নীংশিং খোরি খোংলিবী য়ুরোপিয়ন নুপীদুদা মিতফম ওইররি। ইকোম কোম্বা কম্পার্টমেন্ট অমা ওইবগা, চৎমিন্নরিবা ত্রাভেল্লের মরী মঙাখত্তু শকখঙনদবা অমগুম চৎমিন্নবদু হৈনদ্দুনা হংলুই- করি লমদগীনো? করি মিং কৌবগে? কন্যাকুমারীদা কৈদৌবা চৎলুবনো? হৌজিক্লা কদায়দা চৎলিবনো? অসিনচিংবা। নাকলদা ফল্লিবী মতৌ নুপীনা ফল্লপ ফল্লপ তৌহন্নীদবই ইঙ্গিং উৎলকই। য়ৌশারক্লে। ৱারী মখা চথখি। মাগী মমিংদু 'রুথ লাসকর' হায়বা ওইরম্লে। মমিংদু ঙসিফাও নীংশিংলিবই মরমদি- 'রুথ চিনহাও' কৌবী ঐনা থানলোন্দা পোল্টি তারিংদে শকখঙনখিবদুগী তথায় মান্নবা মিং অদু পকশিন্নবা নীংশিংখিবনি। মহাক কন্যাকুমারীদা চয়োল অমা লৈরকপা মফমদুগী মীশিংগা উন্নরবনি খুল্লকখি। চেন্নাই য়ৌরগা পোন্দিচেরি চৎকদবনি। সাউথ ইন্দিয়া কোয়রক্লিবা থা অনী হেল্লক্লে, থা মরীগী খোঙচৎনি। 'সাউথ ইন্দিয়ন'শিংগী মরমদা লাইরিক অমা ইনববা 'পক্লিকেসন কম্পেনি' অমনা স্পোন্সর তৌদুনা থারকপনি। মচাক খোমজীনবা লোইশিল্লক্লে, পোন্দিচেরিগা অন্ধ্র প্রদেশকা ৱাংলি। মহাক মণিপুরগী মরমসু ফজনা খঙলশিং, মরুওইনা মণিপুরী জগোয়গী মরমদা। মণিপুরদা চৎনীংবগী অপাম্বা লৈরবসু স্পোন্সর তৌবীনবা লৈতবনা চৎত্রিবনি। মণিপুর অমদি মণিপুরী জগোয়গী মরমদা খঙলক্লিবসি বেঙ্গলগী শান্তিনিকেতন'দগীনি। জর্মনদগী নুপী অমনা লাইরিক অমা ইনবগীদমক ইন্দিয়াদা, মথন্তা, থা মরীগী খোঙচৎ অমগীদমক খোঙশাল্লকপা- মণিপুরগী চনুরা অমনা ঙমগদ্রা? থৌনা ফবী, লাইরিক হৈবী লৈরম্বদি য়াই, মতমদুদা ৱাখলসিনা লাম্বা ফংখিদে। ঐসিসু কয়াদা ৱাখল থেনখ্রবনো! মহাক্কী কন্টেক্ট নম্বর, লৈফমনচিংবা দিটেল অমত্তসু লৌহৌখিদে।

অসিগুম্বা, অতোপ্পা খোঙচৎ অমদা, চহী তরামঙামুক্কী মমাঙদা, বেঙ্গলোর এয়রপোর্ট'তা থেংনখিবা ইন্দিয়ন বিজিনেসমেন অমা, হঙ্গেরিয়ন নুপী লৌদুনা হঙ্গেরিদা খুন্দাখ্রবা অমগা থেংনরকখিবা... এয়র দেক্কান (কিংফিসর এয়রলাইন্সনা লৌশিন্দ্রিঙৈ, ঙসিদি কিংফিসরসু মুৎখরে) ফ্লাইট অদু নুংথিল পূং অমদা পাইগদবা, মথং মথং দিলে তৌরক্তুনা নুমীদাং পূং ১১দা কোলকাতা তম্না পাইরক্লমদাইগী শাংলবা পূং তরাগী মতম অদুদা শানখিবা ৱারী... মণিপুরগী শোইবুম, শোইদোন, উশোয়গী ৱারী... মহাক্লা হঙ্গেরি অমদি অতৈ লৈপাকশিংদা লল্লোনপোৎ ওইনা পুশিন্নীংবগী অপাম্বা ফোঙদোক্লম্বা, মখা তানা ৱারী শাননবা পীরম্বা মাগী ভিজিতিং কার্দ অদু ঐগী মনি বেগ তাহৌবদা য়াওখিবা, ঐগী কার্দতি নমদবনা পীখিদবগী ৱারীদুসু নীংথিনা ইথোক্লবদি পাবা য়াবা মচল অমদি ওইগদবনি।

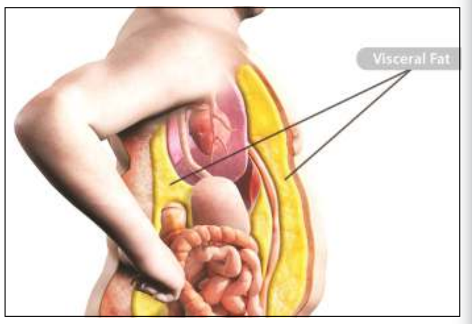
মীরমদা লম কোয়বগী খ্বাইদগী নুংঙাইবা মথেলনি- এনিথিং মে হেপ্পন তু অজ। লম্বী লম্মাঙনবা! রোদ এক্সিদেন্ট! খঙহৌদনা নারকপা! মনি বেগ (পর্স) তাহৌবা/শৎখিবা! ইশাগী লগ্গেজ মাঙখিবা! ত্রেন/ফ্লাইত তোংবা নংহৌদবা!

বোম্বে য়ৌবদা ত্রেন মনুংদা পিক পোক্কেৎ তৌখিবদগী ফুরিৎখাওদা লুপা অনীখক্তা য়াওহৌবা... চন্দিগর বস ষ্টেন্দ'দা অহিং নোংয়াইদা ব্রিফ কেস হুরানখিবদা চহী মরী চঙনা ইরকপা উপন্যাস (পুন্সিদা অমুক্তং হোৎনদুনা য়েংগে ইখিবা) খূৎই য়াওখিবগী... কোলকাতাদা ফ্লাইট মিস তৌখিদুনা ওস্তোকপা ফীভমদা লেনখিবা... থাজদ্রবা থৌদোকশিং, নীংশিংলুবদা নুংঙাইবা পুন্সি মথেল অমনি।

লৌশিং পুক্কে

পূক নোয়বা :

মসি ওইহল্লকপা য়াবা মরমশিং অমদি হন্থহন্নবা পাম্বৈশিং



পূক নোয়বা হায়বসি য়েংবদা ফজহন্দবখক নত্তনা ঐখোয়গী হকশেলদসু অচৌবা পোৎলুম অমা পীরিবনি। পূকতা লৈরিবা ফেটশিং অসি য়াম্না নুংনাংনিংঙাই ওইবা লাক্লা-ফানবা ৱাবা ভিসরেল ফেটশিংনি। পূককী ফেট মাঙহন্নবা হোৎনরুরবা মীওই খুদিংমক্লা মসি অদুক হাক্লা অরায়বা থবক অমা নত্তে হায়বসি শোয়দনা খঙলল্লগনি। পূককী ফেট মাঙহন্নবগী পান্দম অদু ফংনবগীদমক থৱায় হকচাং য়াওনা অমদি পুক্লীং চপ য়ুংনা লেপ্তুনা হোৎনবা অমা চঙই অমদি য়াম্না কথোকপা অমসু মথৌ তাবা য়াই।

অদুবু পুম্নমক অদুগী মাঙওইননা, ঐখোয়গী পূকতা নোয়খৎলক্লিবসি করিগীনো হায়বসি হান্না খঙমিন্নখিশি। ঐখোয়বু পূক নোয়হল্লকপা য়াবা মচাকশিং অমদি মসিদগী ঙাকথোক্লবা নৎত্রগা পূক নোয়বা হন্থহন্নবা পাম্বৈশিংগী মতাংদা পীরি।

ট্রান্স ফেট হায়বসি অদুক্কী মতীক হকচাং শোক্লিংঙাই ওই: ফেট চাবা হায়বসি ঐখোয়গী হকচাংগীদমক মরু ওই। অদুবু হেন্না মরু ওইরিবদি করম্বা মখলগী ফেট চাগদগে খঙবা অদুনি। খুদম ওইনা হকচাংদা খ্বাইদগী হেন্না কান্নদবা ফেটশিংগী মনুংদা ট্রান্স ফেট অসিসু অমনি, মসিনা পূক নোয়খৎহল্লকপতা নত্তনা হকচাং পুম্বগী অরূম্বসু হেনগৎহল্লি। মসিদসু নত্তনা, ফেট মখল অসিনা মীওই অমবু কুম পুবা লায়নাশিং (ক্রোনিক ইলনেসশিং) খুদম ওইনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজশিং, দাইবিটিজ, কেন্সর অমসুং অতৈ কয়া অমা নাহল্লকপা য়াবগী চাং ৱাংখৎহল্লি। ট্রান্স ফেট অসি বেকরিগী পোৎলমশিং অমদি পেকেজ প্রদক্টশিংদা ফংই।

মরম অদুনা পূক্কী অনোয়বা হন্থহনগে হায়রগদি ট্রান্স ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবগী চাং হন্থগদবনি। মসিগী মহুত্তা ফাইবর মরাঙ কায়না য়াওবা হোল গ্রেইন প্রদক্টশিং অমসুং ন্যুট্রিএন্টশিং অমদি মিনরেলশিং নীংথিনা য়াওবা মনা-মশিংশিং ওইনা চাগদবনি।

য়ুনা পূক্তা ফেট লৈহল্লকপা য়াই: পূক নোয়হন্নবগী মচাকশিংগী মনুংদা য়ু থকপা অসিসু অমা ওইবা য়াই। অলকোহোল য়াওবা ড্রিঙ্কশিং অসিবু 'ইম্পটি' কেলোরি হায়না তোয়না কৌনৈ, মসিগী মরমদি য়ুনা ঐখোয়গী হকচাংদা ন্যুট্রিএন্টশিংদি য়াওদনা কেলোরিখক্তং পীবননি। মসিনা ভিসরেল ফেট চাং য়াম্না পৈখৎহনবগা লোয়ননা বি এম আইসু ৱাংখৎহল্লি হায়রি।

পূক্কী ফেট হন্থহন্নবা হোৎনরিবা মীওইশিংনা, মশা অদু য়ু থকপা মীওই ওইরগদি খুদক্তা থকপা তোক্কদবনি নৎত্রগনা তপ্পা তপ্পা হন্থদুনা তোক্লবা হোৎনবদা ওইরসু তৌগদবনি। ইশাগী খৌরাংবা অদু কোক্লবগীদমক য়ু থিবগী মহুৎতা ঈশিং ওইনা থকপা য়াই। মসিনা পূক থলহনবতা নত্তনা য়ু য়াওবা ড্রিঙ্কশিংগা মান্নদবা মওংদা মতম হেন্না শাংনা হাইড্রেট ওইনা লৈহনবসু ঙমগনি।

সেদন্টরি ওইবা পুন্সি মরেল অমদা লেনবনা পূক নোয়হনবগী চাং ৱাংহনবা য়াই: করিগুম্বা ঐখোয়না ফমদুনা হিপ্তুনা অদুম লৈরবা অমদি ফিজিকেল এক্টিভিটিশিং তৌদ্রবদি পূক নোয়বা হন্থহনবা হায়বসি ওইথোক্তবরোমদা নকশিল্লী। ঐখোয়বু চুং-ফীরাল চানা থমগদৌরিবসি চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিননি অমদি মসিনা খ্বাঙগী অকোয়বদা ফেট তুংশিনবগী চাং হেনগৎহন্দবদসু মতেং পাংই। ঙাইহাক্তংদা ওইরবসু খোঙনা চৎপগী মতম ফংলবদি চৎকদবনি, মরমদি হকচাং লেঙ ওৎতনা লৈগবদবদগীদি মদুনা ফবা হেল্লি।

পূক নোয়বা হন্থহন্নবা য়ূমদা ইরায় লায়না তৌবা য়াবা অখন্নবা শাজেলশিং তৌবা য়াই। অদুবু অমুক্তংদা লোইনমক তৌগে হায়বদুদি খল্লোইদবনি। হকচাংনা এদজষ্ট তৌজনবগী মতমসু খরা পীগদবনি।

চিনি য়াওবা অচা-অথকশিং: ঐখোয়গী দাইটরি হেবিটশিংনসু ঐখোয়গী হকশেল অমসুং হকচাংগী অরূম্বদা ইথিল পীবা য়াই। করিগুম্বা ঐখোয়না চিনি কা হেন্না চারবদি পূক নোয়হল্লকপগী রিস্ক লৈ। চিনি য়াওবা অচা-অথকশিং অমদি রিফাইন্দ কার্বোহাইদ্রেটশিং অসি ইনর্জিগীদমক বর্ন তৌবদা ৱানা থোকই, মসিনা মরম ওইরগা ফেট ওইনা তুংশিল্লকই। চিনি চানীংবগী খৌরাংবা হন্থহন্নবগী খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈদি হকচাংদা কান্নবা কার্বোহাইদ্রেটশিং, প্রোসেস তৌদ্রিবা চীঞ্জাকশিং চাবা অমসুং ঈশিং য়াম্না থকপা হায়বসিনি। ঈশিং য়াম্না থকপা অসিনা পূক থলহন্দুনা থমগনি।

ষ্ট্রেস লৈবা অমসুং তূম্বা ৱাংপা: ষ্টদিশিংনা হায়রি মদুদি, ষ্ট্রেস অমসুং এঞ্জাইটিনা হকচাংদা কোর্টিসোল হোর্মোন পুথোকহল্লি, মসিনা হকচাংগী মেটাবোলিজম তপথহল্লি। মেটাবোলিজম তপথরকপদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থবা নৎত্রগা পূককী ফেট মাঙখিনবগী ওইথোকপা য়াবগী চাং অদু অসুক্কী মতীক হন্থখি। মসিদসু নত্তনা তূম্বা ৱাংপনা কোর্টিসোল ৱাংখৎহনবগা লোয়ননা কেলোরি ৱাংবা চিঞ্জাকশিং চানীংবগী চাংসু হেনগৎহল্লি, মসিনা হকচাংগী অরূম্বা মরুওইনা পূক্কী ফেট হেনগৎহল্লি। ইশাগী ষ্ট্রেস লেভেল মেনেজ তৌবগা লোয়ননা নোংমগী য়ামদ্রবদা পুং ৭-৮ তূম্নবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্না মরূ ওই।

ফাইবরগী চাং নেম্বা চীঞ্জাকশিং চাবা: ফাইবর মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক হায়বসি, মরুওইনা পূক নোয়বগী চাং হন্থহনগে হায়রগদি শুকশোয় শোয়দনা চাগদবনি। কেলোরি ৱাংবা চীঞ্জাকশিং চানীংবা ফাওবগী খৌরাংবা অদু ফাইবর নেম্বা দাইটনা হন্থহনবা ঙমদবা য়াই, মদুনা ঐখোয়না চাফম থোকপা চাংদগী হেন্না চাশিলহনগনি। মসিদা নত্তনা ফাইবর মরাঙ কায়না য়াওদ্রবদি দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমগী ইস্যুশিংসু লাকপা য়াই।

ইশাগী জিন অসিসু ফেক্টর অমা ওইবা য়াই: ঐখোয় ইশা অসি করি মানগনি, করম্বা অনাবশিং নারক্কনি হায়বনচিংবা অমদি অতৈ কয়া অমা ইশাগী জিননা লেপ্পা য়াই। অদুগা পূক নোয়বগী ওইনসু, ইশাগী জিন অদুনা মদুগী মরম অমা ওইবসু য়াই।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-২৮গী ৱিন্নর দোনেশ্বরি থিয়ামনা ওইখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ৩১ (ঐচএনএস) : হুইয়েন লানপাউ পাউচেনা লেপ্পা লৈতনা চৎথরকপা লিটরেরি ক্যুইজ গী ২৮শুবা তাঙ্কক্কী ওইনা দি এম কোলেজদা বি এস সী ফার্ষ্ট য়র তম্লিবী দোনেশ্বরি থিয়ামনা ৱিন্নর ওইখ্রে।

লিটরেরি ক্যুইজগী ২৮শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর ওইখ্রবী দোনেশ্বরি থিয়াম চীংমৈরোং য়েংখোইবা মেজোর মমাঙ লৈকায়দগী থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং অমসুং থিয়াম নোংঙানবীগী মচানুপীনি।

ৱিন্নর ওইরবী দোনেশ্বরি থিয়ামনা অসিনা পাঙথোক্লিবা লিটরেরি ক্যুইজ অসিনা খঙলমদবা কয়াবু খঙহনবদসু চাউনা মতেং পীরি। মসিগীসু মথক্তা হেন্না খঙননবা চেলেঞ্জ তৌবগী ইথিল অমসু ফাওহল্লি।

ফোঙদোরকপদা, হুইয়েন লানপাউগী লিটরেরি ক্যুইজ-২৮গী ৱিন্নর ওইবা ঙম্বা অসি নুংঙাইবা পোকই। পাউচে

মণিপুরগী খ্বাইদগী চাউবা কুম্মৈ অমা ওইরিবা নিঙোল চাক্কৌবনা লাকপদা মণিপুরদা লৈরিবা নুপী ওইবী খুদিংমক্তা য়াইফ পাউজেল পীজরি। নুপী ওইবীশিংনসু খুদোলগী খন্দনা ৱাহন্থোক লৈনা নিঙোল চাক্কৌবগী থৌরম অসি পাঙথোকহন্নিংই হায়নসু দোনেশ্বরি থিয়ামনা ফোঙদোরক্লি।

রাসেলনা গুগল বাংলাদেশকী প্রোজেক্ট মেনেজর ওইরে

সিলেট, ওক্টোবর ৩১ (ঐচ এন এস): বাংলাদেশকী মোলভি বজার দিষ্ট্রিক্টকী শ্রীমঙ্গল উপজেলাগী রামনগর মৈতৈ খুলদগী থিঙুজম রাসেলনা সর্স ইঞ্জিন অমসুং টেক্নোলোজি ইন্সটিট্যুট গুগল, বাংলাদেশ ওফিসকী প্রোজেক্ট মেনেজর ওইনা থৌ পুরগনি। গুগলনা রাসেলবু ওফিসল ওইনা ওগষ্ট ১দা এপোইন্টমেন্ট পীখিবনি।

থিঙুজম রাসেল রামনগর মৈতৈ লৈকায়দগী টি ঐচ রাজকুমার অমসুং টি ঐচ ফজতম্বী দেবীগী মচানুপানি। রাসেল শ্রীমঙ্গল ভিক্টোরিয়া হায় স্কুলদা কুমজা ১৯৯৮দা এস এস সী অমসুং শ্রীমঙ্গল সরকারি কোলেজদগী হায়র সেকেন্দরি পাস তৌরকখি। অদুগা দাফোর্দিল ইন্টরনেসনল য়ুনিভর্সিটিদগী এঞ্জিনিয়রিংদা দিগ্রী ফংখি।

টি ঐচ রাসেলনা ফোঙদোকখিবদা, গুগলদা থবক ফংবা হায়বসি য়াম্না নুংঙাইবা ফাওই। মৈতৈ মচাশিংগী মরক্তা কনাগুম্বনা কম্প্যুটর সাইন্স নৌনা তম্বা, প্রোগ্রামিং লেংগ্বেজদা স্কিল লৈবা ওইরবদি শোয়দনা প্রাইওরিটি পীবগী খুদোংচাবা পীগনি। আই টিগী লমদা মৈতৈ মচাশিংনা মাঙজিল থানা চঙশিন্নবা হোৎনবদা অমদি স্কিল দিভেলপমেন্টকী মতাংদা খুন্নাইগীদমক অঙম্বা মতেং পাংগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

নেসনল য়ুনিটি দে থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ৩১ (ঐচ এন এস): লৈখিদ্রবা সর্দার ভল্লবভাই পটেলগী ১৪৬শুবা বার্থ এনিভর্সরিগা মরী লৈননা গ্রুপ সেন্টর সী আর পি এফ লাংজিং, ইম্ফালনা শীন্দুনা ঙসি নেসনল য়ুনিটি দে (রাষ্ট্রিয়া এক্তা দিবস) থৌরম পাঙথোকখ্রে হায়না জি সী সী আর পি এফ ইম্ফালগী দি আই জি পি রবিন্দ্র সিংহ রাওতেলানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অসিদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখিবা সী আর পি এফ মণিপুর অমসুং নাগালেন্দ সেক্তরগী আই জি পি এম এস সেখাৱটনা, লৈবাক অসিবু নীংতম্বা পুরক্লবা হোৎনবদা ভল্লাবাই পটেলনা কথোকপগা লোয়ননা লৌখিবা থৌদাংশিংবু শীংথাবগা লোয়ননা লৈবাক অসিগী য়ুনিটি, ইন্টিগ্রিটি, সিক্যুরিটি অমদি দিভেলপমেন্টকীদমক সী আর পি এফকী ওফিসরশিং, জৱানশিংনা কথোকপগা লোয়ননা লৌরিবা থৌদাংশিংবু পূক্নিং থৌগৎখি। থৌরমদুদা শরুক য়াখিবা ক্রুপশিংনসু লৈবাক্কী য়ুনিটি অমসুং ইন্টিগ্রিটি ঙাক্ল বগীদমক ৱাশক লৌখি।

HL-P/0468/27 Oct. to 26 Nov.

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মীওই খূদিংমক্কী ফংহফম থোকপা চাকথুংশিং লৈঙাক্লা চপ চানা ফংহন্নবা হোৎনহন্নিংই

লৈবাক অমা নৎত্রগা ষ্টেট অমা হায়বসি মখল কয়াগী মীওইশিংনা পুল্লগা শেম্মী। মসিদা অঙাং, নহা, অহল, খোঙতেক-মীৎতাঙ পূম্নমক য়াওরিবনি। মখোয়শিংগী মরক্তা অমুকসু য়াম্না লায়রবা, খরা খরা লায়রবা, খরা খরা ইনাক খুনবা অমদি য়াম্না ইনাক খুনবা অমসুং কা-হেন্না ইনাক খুনবা হায়দুনা খায়দোকপা য়াই। অসুম্না খায়দোক্লিবা মীওইশিংগী পুন্সি মরেলসু অমগা অমগা মান্নদে। হিংনবা চাবা হায়বসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লায়রবা অমসুং কা-হেন্না লায়রবা মীওইশিংগীদমক্তা নফসাগী খূথাংদা চেঙ লেম্না নৎত্রগা অহোংবা মমলদা ফংহল্লি। মতাং অসিদা হায়জনিংবদি নফসানা পীরিবা চেঙ অসি ইনাক-খুনবা মীওইশিংদদি ফংদে। অদুবু মখোয়বু সিটিজন অমা ওইরিবনিনা ময়াম্না ফংনরিবা চেঙ খুজেক অমতং ওইরবসু ফংহন্নিংই। মরমদি পোৎশক অমগী শীজিন্নফম মতাং-মতাংগী ওইনা চন্নফম লৈ। চনাংগী শরুক য়াম্না য়াওদবা চেঙ মখল অসি থবক কন্না শুজবা মীওই অমদদি পাঙ্গল থোক্তে হায়দুনা চানদে। অদুগা অমরোমদনা ইনাক খুল্লে হায়রিবা মীওইশিংনদি চেঙ মখল অসি মরম অমা নৎত্রগা অমদগী নোংমগী চাবদা য়াওহনবা পাম্মী। মরম অসিনা লৈবাক অসিদা লৈরিবা মীওই খূদিংদা মাগী মাগী চানবা মওংদা অমদি চাং অমদা চাকথুং ফংহন্নিংই।

❒ এম বুদ্ধ, চীংঙামখা

দিৱালিদা শেল থাদুনা শেল মাঙহনবগা লোয়ননা মমল য়াম্লবা মতম মাঙহনবগী থৌওং য়ানিংদে

মণিপুর ঐখোয়গী পোক্লফম লমদম অসি কুম্মৈ হরাও অদুক্কী মতিক কনবা লমদম অমনি। কুম্মৈ হরাও কয়া লাকপা অসিদা মতমগী মতুং ইন্না হৌজিক দিৱালি লাকপা মরম্না লগাওদা শেল মাঙহনবা মীওই কয়া লৈরি। অসিগুম্বা থৌওং অসি শেল মাঙহনবখক্তা নত্তনা মতম ফাওবা মাঙহনবা মরম্না অরানবা খোঙথাং অমনি হায়জনিংই। দিৱালিগী ফজরবা দিকোরেসন মনুংদা তৌনরিবা অমদি চৎনরিবা মপানগী মতৌ তম্বদা করিসু অকায়বা লৈতে। অদুবু লগাও থাবগী ফৎত্রবা থবক অসিদি ঐখোয়গী মাঙজবা ওইগনি। অসিগুম্বা থৌওং অসি তোক্লসি অমদি ঐখোয়গী নহাশিংখক্তা নত্তনা ক্লাস ১/২ তম্লিবা মহৈরোয় কয়াদা দিৱালিগী ঈচেল খঙহনবা হায়বসি য়াম্না লাইবক থিবনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী নহাশিংদা হায়জনিংবদি ঐখোয় পূম্নমক দিৱালি শান্নবা তোক্লসি। খন্দুনা য়েংশি, তাঙলবা মতম অসিদা ঐখোয়না শেল কয়া মাঙহনবগী মহুত্তা শেল তুংশিন্দুনা অফবা লম্বীদা শীজিন্নবা থমজিনবীবনা ফগনি খল্লি। লোয়ননা লাক্কদৌরিবা নিঙোল চাক্কৌবদা য়ূম অমদি ইচল-ইচেশিংদা খূদোলপোৎ ওইনা পীনবা দিৱালিদা থাগদৌরিবা শেনফমশিং অদু তুংশিনবনা হেন্না ফগনি। ঐখোয় পংথরগুমসি, মীগী লাংদা থুরমগুমসি। অসিগুম্বা শেল মাঙহনবগী থৌওংশিং অসিদসু লৈঙাক্লা অখন্নবা মীৎয়েং চঙহন্নিংই। লোয়ননা মণিপুর খুন্নাইদগী অসিগুম্লবা তমথিরবা নিষা অমগা পাংখক ওইরবা মশান্না অসি কুইনা মখা তানা লৈতনবা ঐখোয় পূম্নমক হোৎনমিন্নবা মথৌ তাই।

❒ নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট-টু

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১।১১।২০২১ ইং, নিংথৌকাবা; নুংথিল পুং ১.২২ ফাওবা মেরাগী ২৬নি পাল্লি, মতুং ২৭ নি পাল্লনি।

মেষ: লন চাওখৎকনি অমদি মীয়াম্না চানবীগনি, মীয়াম্না য়াবা থবক পাঙনবা হোৎনবা মতাং চাই। মীংচৎসু ফংগনি। হন্থবা লোয়নবা অমদি ফিংবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবা থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: থৌনা লৈবা, কিদবা অমদি ইমুং-মনুং ৱাতান্নবনা লম খুদিংদা মায় পাক্কনি। খুৎ চাওরবা, চিন কল্লবা অমদি য়েংনবা পাম্লবা মাঙবতা নংগনি, কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন: শেন্দোং য়াম্না ফংগনি, চিংনদনা খুৎচাও থাবা য়ারগনি। মীনা থাগৎপিগনি অমদি অরুবা থবক্তা মরুপ লোয়নবা য়াম্না শিংবা ওইগনি। হুদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: অঙম তানবা চানবীগনি, য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি অমদি অচুম্বখক্তনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। চরাংনরবা অমদি মীতোপ্পা ইনশিনবা লৌরদি মাঙলনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

সিংহ: নিংবা থুংবা অমদি ওইজবা ফংবা শোয়রোই। ৱানোম্বা কান্নগনি, মরুপ মপাংগী মতেং লৌবসু কান্নগনি। নাইতোম খুদক্তা ৱারেপ লৌবসু য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা: লাংতক্লবা অমদি অশাওবনা নচাক নরল মাঙজগনি-তপথৌ। অরং অরাক চেকশিল্লু অমদি হেন্না খুৎ চাওগনু। থেংনা লাইবক ফগনি, পুক্লিং ঈংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা য়াম্না ঙাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

তুলা: অনিংবা থবক পাঙদুনা লন য়াম্না তানশিনবা ঙমজবা অমদি অনৌবা থবকসু লায়না পাঙবা ঙম্বা নুমিৎনি। য়েৎনবা, মীৱা লৌবা অমদি তন্থবদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: নাপলনা থবক মাঙজবা অমদি নাইতোম ৱা-লেপথোকপা য়াদবা লৈ। মীতোপ্পা ইমুংদা মাংহনগনি-চেকশিল্লু। মীয়ামগী মতেংনদি নুংঙাইবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: হেন্না আশা চাওরুবনা মাঙজগনি অমদি য়েৎনবনা নরলদা ময়েং তাগনি। থৌনাদি ফুদোকউ অমদি অনিংবা অফবা থবক হৈ-শিংনা পাঙবা ঙমজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদি পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর: হৈ-শিংবা মী লোয়নবা অমদি নচাক নরল চেকশিনজবা ফবা নুমিৎনি। মরম চাদনা য়েৎপা অমদি হোয়া ফগনু। মরুপ মপাংগী ৱা লৌবা য়াম্না কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খাঙবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

কুম্ভ: নিংজবা থুংগনি। শেন্দোং তানবৈ থবক্তা মীকোক থোংগনি-খুৎচাও থাহৌরো। নাপল অমদি মীতোপকী ৱা লৌবতদি তৌগনু। নুংশিবা মরুপ্পদি চানবী।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: নিংবা মপা চাগনি, ওইজবা শোয়দনা ফংগনি অমদি মীয়াম্না চানবীগনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবৈ নুংঙাইগনি। অদুবু য়েক্লবনা তাথি-ঙক কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।